අනුමාන සූත්‍රය

ආත්ම පරීක්ෂාවේ කැඩපත

NotebookLM

අවවාදයට විවෘත වීමේ අභියෝගය

ආයුෂ්මත් මහා මොග්ගල්ලානයන් වහන්සේ භික්ෂූන් අමතා දේශනා කළ මේ සූත්‍රය, ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක් මතු කරයි: යම් භික්ෂුවක් අවවාද ඉල්ලා සිටියත්, ඔහු අකීකරු නම්, අවවාදයට සවන් නොදෙන්නේ නම්, සෙසු භික්ෂූන්ට ඔහුට අනුශාසනා කිරීමට හෝ ඔහුව විශ්වාස කිරීමට නොහැකි වේ. අවවාද පිළිගැනීමට බාධා කරන්නේ කුමක්ද?

“ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලා මටත් අවවාද කරන්න... ඒ වුණාත් ඒ භික්ෂුව අකීකරුයි නම්, අකීකරුකම ඇති කරවන ගතියෙන් යුක්ත නම්... අවවාද කළ යුතුයි කියලා... හිතෙන්නෙ නෑ.”

NotebookLM

පළමු විධඹුව: දුර්වච පුද්ගලයා

"දුර්වච" යනු අවවාදයට අකීකරු, ගුරුහරුකම් පිළිගැනීමට අපහසු පුද්ගලයායි. මෙම ගතිගුණ අපගේ සිතේ කැඩපත කිලිටි කරන, පැහැදිලි ස්වය-දැක්මකට බාධා පමුණුවන දූවිලි හා කුණු වැනිය.

දුර්වච / අකීකරු

NotebookLM

මමත්වය, තණ්හාව හා රැවටීම මුල් කරගත් ගති

ලාමක ආශාව: ලාභ, සත්කාර, කීර්ති, ප්‍රශංසා කෙරෙහි ඇති ලාමක ආශාවට යට වීම.

ආත්ම වර්ණනාව: තමන් ගැන ඉහළින් හුවා දැක්වීම සහ අනුන් හෙළා දැකීම.

කෙරාටික බව: කපටි වීම සහ තමන් තුළ නැති ගුණ ඇති බව පෙන්වීම.

ඉරිසියාව හා මසුරුකම: අනුන්ගේ දියුණුවට ඊර්ෂ්‍යා කිරීම සහ තමා සතු දේ බෙදා නොගැනීම.

NotebookLM

ක්‍රෝධය හා වෛරය නිසා හටගන්නා ගති

ක්‍රෝධයට යටවීම: සිතේ හටගන්නා ක්‍රෝධයට සම්පූර්ණයෙන්ම යට වීම.

බද්ධ වෛරය: ක්‍රෝධය නිසාම සිතේ වෛරය බැඳ තබා ගැනීම.

කලහකාරී බව: ක්‍රෝධය නිසා රණ්ඩුවට යාම සහ ක්‍රෝධය ඇවිස්සෙන වචන කීම.

ගුණ මැකීම: අනුන්ගේ ගුණ මකා දැමීම සහ එකට එක කිරීම (පළිගැනීම).

NotebookLM

විවේචන හමුවේ දක්වන ප්‍රතිරෝධය

ප්‍රතික්ෂේප කිරීම: අඩුපාඩු පෙන්වා දෙන විට, දොස් පෙන්වන්නාට විරුද්ධ වීම, අපහාස කිරීම, සහ ඔහුගේ අඩුපාඩු පෙන්වීමට යාම.

මගහැරීම: කතාව වෙනතක යොමු කිරීමෙන් හෝ කෝපය පෙන්වීමෙන් විවේචනය වසා දැමීම.

වරද නොපිළිගැනීම: තමන්ගෙන් සිදු වූ අඩුපාඩුවක් වුවද එය පිළිගැනීමට අකමැති වීම.

දෘඪ මතධාරී බව: සාධාරණ කරුණු ඉදිරියේ නොනැමීම, අධික මාන්නය, සහ තමන්ගේ වැරදි මතයම දැඩිව අල්ලාගෙන සිටීම.

NotebookLM

යහපත් විදොඹුව: සෝවචස්ස පුද්ගලයා

දුර්වච භාවයට ප්‍රතිවිරුද්ධය "සෝවචස්ස" භාවයයි.
එනම්, **අවවාදයට සවන් දීමට කැමති,**
ඉවසීමෙන් යුක්ත, ගුරුඋපකම් දනහරුකම්
ගෞරවයෙන් පිළිගන්නා පුද්ගලයායි.
මෙය අපගේ සිතේ කැදි පිරිසිදු කළ විට දිස්වන
පැහැදිලි, සැබෑ ස්වරූපයයි.

සෝවචස්ස / කීකරු

NotebookLM

නිහතමානී බව හා සංසිඳීමෙන් යුතු ගති

ආශාවෙන් මිදීම: ලාභ, සත්කාර, කීර්ති, ප්‍රශංසා කෙරෙහි ඇති ලාමක ආශාවන්ගෙන් තොර වීම.

ගෞරවය: ආත්ම වර්ණනාවෙන් හා අනුන් හෙළා දැකීමෙන් වැළකී සිටීම.

අවංකකම: කෙරාටික බවෙන් තොර වීම සහ නැති ගුණ නොපෙන්වීම.

මුදිතාව: ඊර්ෂ්‍යාවෙන් හා මසුරුකමින් තොර වීම.

NotebookLM

මෛත්‍රිය හා කරුණාවෙන් පිරි සිත

ක්‍රෝධ නොකිරීම: සිතේ ක්‍රෝධය හට නොගැනීම සහ එයට යට නොවීම.

වෛරයෙන් මිදීම: සිතේ බද්ධ වෛරය ඇති කර නොගැනීම.

සංවාදශීලී බව: රණ්ඩු සරුවල් වලින් හා ක්‍රෝධය අවුස්සන වචන වලින් වැළකීම.

ගුණ දැකීම: අනුන්ගේ ගුණ නොමකා සිටීම සහ පළිගැනීමෙන් වැළකීම.

NotebookLM

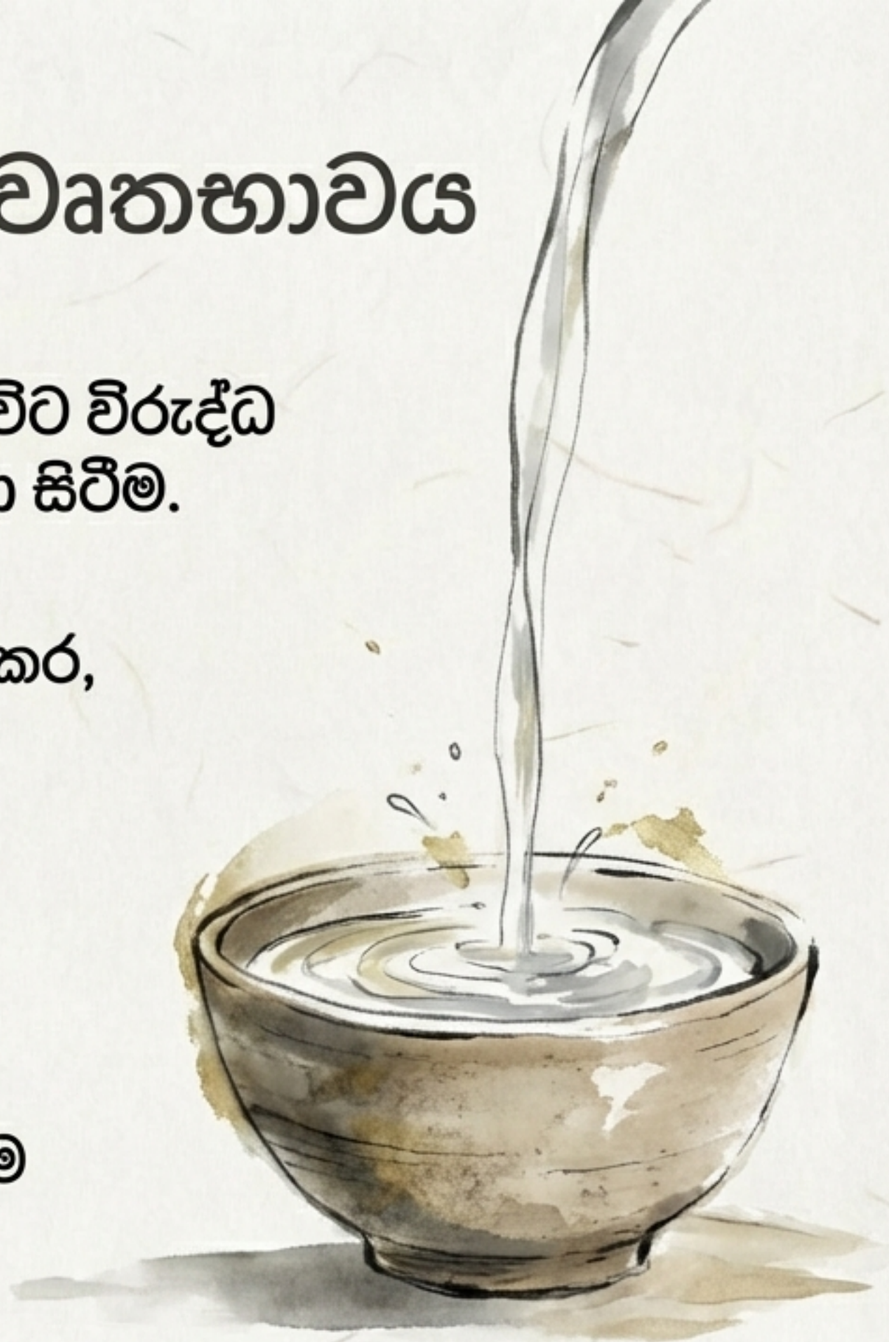
විවේචන හමුවේ දක්වන විවෘතභාවය

ගෞරවයෙන් සවන් දීම: අඩුපාඩු පෙන්වා දෙන විට විරුද්ධ නොවී, අපහාස නොකර, ප්‍රති-චෝදනා නොනගා සිටීම.

ආත්ම-විමර්ශනය: කතාව වෙනතක යොමු නොකර, කෝප නොවී, කාරණය දෙස බැලීම.

සත්‍යවාදී බව: තමන් තුළ අඩුපාඩුවක් ඇත්නම් එය ඒ අයුරින්ම පිළිගැනීම.

නිහතමානී බව: සාධාරණ කරුණු ඉදිරියේ නැමීම සහ වැරදි මත පහසුවෙන් අතහැරීම.



NotebookLM

විමසුම් ක්‍රමය: අනුමාන ඥානය

සූත්‍රය අපට සරල එහෙත් ගැඹුරු විමසුම් ක්‍රමයක් කියා දෙයි. එය තමාගේ ක්‍රියා අනුන්ගේ දෘෂ්ටිඝකෝණයෙන් බැලීමට උගන්වයි.

පරීක්ෂාව: ‘යම් ගතියක් අනුන් තුළ දකින විට මා එයට අකමැතිද, එය මට අප්‍රියද?’

අනුමානය: ‘එසේ නම්, එම ගතිය මා තුළ ඇත්නම් අනුන්ද මා අප්‍රිය කරනු ඇත.’

තීරණය: ‘එබැවින්, මා තුළ අප්‍රිය ගති ඇත්නම්, මම ඒවායින් මිදිය යුතුයි.’

NotebookLM

කැඩපත තමා වෙතට හැරවීම

අනුමාන ඥානයෙන් පසු, ඊළඟ පියවර වන්නේ තමා දෙසම අවංකව බැලීමයි. මෙම අකුසල ගති එකින් එක ගෙන, ‘මෙය මා තුළ තිබේද?’ කියා නුවණින් විමසා බැලිය යුතුය.

‘භික්ෂුව තමන් ගැන තමන් තුළින් ම මේ විදිහට විමසල බලන්න ඕන. ‘ඇත්තෙන් ම මම [ලාමක ආශාවන් ඇති] කෙනෙක්ද?’ කියල.

NotebookLM

පරීක්ෂාවේ ප්‍රතිඵල දෙක

මෙම ආත්ම-පරීක්ෂාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය කුමක් වුවත්
එය යහපතටම හේතු වේ.

දෝෂයක් දුටුවහොත්

‘ඒ භික්ෂුව විසින් මේ ඔක්කොම
පාපී අකුසල් නැති කර දමන්න
මහන්සි ගන්න ඕන ම යි.’

වීර්යය (Diligence)

දෝෂයක් නොදුටුවහොත්

‘ඒ භික්ෂුව දිවා රාත්‍රී දෙකේ ම
මේ සදහම් පිළිවෙතේ පුරුදු වෙවී
ප්‍රීතියෙන් සතුටින් ඉන්න ඕන.’

ප්‍රීතිය (Joy)

NotebookLM

ෂා! ...මගේ මූණ දැන් හරි ලස්සනයි නෙව

සූත්‍රය අවසන් වන්නේ උපමාවකිනි: තරුණියක් හෝ තරුණෑක් කැඩපතකින් හෝ පිරිසිදු ජලයෙන් මුහුණ බලයි. කුණු ලපයක් දුටුවොත්, එය පිස දමා, පිරිසිදු වූ මුහුණ දැකීමෙන් ඉමහත් **සතුටට** පත් වෙයි. ආත්ම-පරීක්ෂාවද එසේමය. අප අපිරිසිදුකම් ඉවත් කරන්නේ පිරිසිදු බවේ ප්‍රීතිය අත්විඳීමටයි.

NotebookLM

විමසීමෙන් පිරිසිදු බවටත්, පිරිසිදු බවෙන් ප්‍රීතියටත්

අනුමායන සූත්‍රය යනු ස්වයං-විවේචනය සඳහා වූ මාර්ගයක් නොව, පිරිසිදු වීම සඳහා වූ මාර්ගයකි. එය බියෙන් තොරව තමා දෙස බලා, අකුසල් දුරු කර, කුසල් වඩමින් ප්‍රීතිමත් සහ දියුණු ජීවිතයක් ගත කිරීමට දෙන ලද අමිල උපදේශයකි. දේශනාව අවසානයේ භික්ෂූන් වහන්සේලා එය මහත් සතුටින් පිළිගත්හ.

NotebookLM